

## 頭頸癌飲食需知

### 一、目的：

給予頭頸癌患者營養支持的介入，預防或改善營養不良，增強體力以應付癌症治療，協助改善治療造成的副作用。

### 二、適用對象：

接受手術、放射治療或化學治療的頭頸癌患者。

### 三、治療期間的飲食須知：

#### 1. 高熱量高蛋白飲食：

- (1). 少量多餐。可選擇體積小且蛋白質及熱量高的食物。
- (2). 高生理價值的蛋白質，如：奶、肉、魚、蛋、黃豆製品，至少應佔每日蛋白質總量的 1/2 以上。

#### 2. 少量多餐。每天約 6~8 餐次，並注意用餐前後的口腔衛生。

#### 3. 多喝白開水。

### 四、治療期間產生副作用的飲食對策：

| 副作用               | 飲食對策                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 黏膜發炎<br>或<br>口腔潰瘍 | 1. 選擇質地柔軟、細碎的食物，有助於咀嚼與吞嚥(可參考細碎飲食食物選擇表)。<br>2. 避免刺激性食物，如：粗糙、生硬、苦味強、太鹹、太燙、太辣。<br>3. 食物應製成較滑潤型態，如：果凍、肉泥、布丁。<br>4. 補充麩醯胺酸，幫助口腔黏膜修補。<br>5. 利用吸管吸食液體食物。<br>6. 食物和飲料溫度以室溫為宜。 |
| 吞嚥困難              | 1. 選擇質地柔軟、細碎的食物，並以勾芡方式烹調，或與肉汁、肉湯同時進食可幫助吞嚥。<br>2. 可採用流質營養補充品或管灌飲食。<br>3. 使用可增加食物黏稠性之材料製備餐食，如：果膠、澱粉類、玉米粉、嬰兒米粉。                                                          |
| 味覺改變              | 1. 利用調味料來改變食物的味道。<br>(1). 放射治療通常會降低味蕾對甜、酸的敏感度，增加對苦的敏感度，避免食用苦味的食物。<br>(2). 選用味道較濃的食品。<br>2. 可使用其他富含蛋白質的食物來取代肉類，如：鮮魚、雞肉、蛋、豆、奶類等。                                        |
| 口乾                | 1. 以食物促進唾液分泌，如含糖果、八仙果、嚼口香糖。<br>2. 降低口乾的感覺可含冰塊、飲用淡茶、檸檬汁。<br>3. 避免調味太濃的食物，如太甜、太鹹或辛辣的食物；含酒精的飲料亦應避免。                                                                      |